

زمان بندی مطالعه دروس در ماه مبارک رمضان امتحانات فرورداد ۹۷ پایه یازدهم

ماه رمضان ، ماه بندگی ، ماه برکت

دوستان عزیزم ،

باتوجه به برگزاری امتحانات خرداد در ماه مبارک رمضان ، لازم است زمان بندی دقیقی انجام دهید تا با مدیریت زمان به بهترین شکل و در کمال آرامش درسهای خود را مطالعه نمایید.

دو نوع برنامه زمانی به شما پیشنهاد می کنیم : ۱- برنامه پیشنهادی اول

مطالعه ۱	از ساعت ۲۲ تا ۲۳/۳۰	۱/۳۰ س
خواب	از ساعت ۲۳/۳۰ تا ۳/۴۵	۴ س
سحری و نماز	از ساعت ۳/۵ تا ۵	۱/۳۰
مطالعه ۲ : (بعد از سحری)	از ساعت ۵ تا ۱۲	۶ س
استراحت	از ساعت ۱۲ تا ۱۶	۴ س
مطالعه ۳	از ساعت ۱۶/۳۰ تا ۲۰/۳۰	۳ س
جمع مطالعه	۱۰/۳۰	
جمع خواب	۸ ساعت	

۲- برنامه پیشنهادی دوم برای کسانی که مطالعه در شب برایشان ثمربخش و بهتره است.

مطالعه ۱	از ساعت ۲۲ تا ۳/۴۵	۵ س
خواب	از ساعت ۴/۳۰ تا ۱۲/۳۰	۸ س
مطالعه ۲	از ساعت ۱۳ تا ۲۰/۳۰	۵ س
جمع ساعت مطالعه	۱۰ س	
جمع ساعت خواب	۸ س	

۳- برنامه پیشنهادی دانش آموزانی که روزه نمی توانند بگیرند:

از صبح زود ساعت ۷ شروع به مطالعه کنند و بین هر بازه زمانی ۱۵ دقیقه استراحت داشته باشند

۳ ساعت برای استراحت و خواب

۳- بعد از استراحت تا ساعت ۲۳ شب تنظیم کرده و درس بخوانند

- توجه کنید هر روز حداقل ۱۰ ساعت مطالعه داشته باشید.

برای همگی شما عزیزانم آرزوی سلامتی و موفقیت دارم- صنیعیان/سراج